



Norsk Optimistjolle Klubb (NOK) Rekruttsamling Vest for
Optimistjolleseilere er i Ran Seilforening
10.-12. november 2017

Ran Seilforening inviterer til treningsamling for optimistjolleseilere fra fredags ettermiddag/kveld til søndags ettermiddag.

Samlingen er for optimistjolleseilere som planlegger å delta på nasjonale regattaer, (Norgescuper), og som kjemper om mesterskapsplasser neste sesong.



Hovedtrener: Bård Birkeland

Bård er en av de mest erfarne Optimistjolle trenere i Verden. Bård henter inn flere trenere etter hvert som påmeldingene kommer.

Overnatting:

Det legges opp til felles overnatting for seileren i Ranheim (hytte like ovenfor seilforeningens klubbhus). Her er det kapasitet til ca 30 personer. Ta med sovepose eller dyne og sengetøy.

Foreløpig program:

Fredag 10. november

- Kl. 18.00 Innkvartering i Ranheim og registrering
- Kl. 19.00 Foredrag og pizza i Ranheim
- Kl. 22.30 God natt

Lørdag 11. november

- kl. 08.00 Morgenjogg
- kl. 09.00 Frokost
- kl. 10.00 Seiling



kl. 13.00 Varm lunsj
kl. 14.00 Seiling
Kl. 18.30 Middag
Kl. 19.30 Teori og quiz
Kl. 22.00 God Natt

Søndag 12. november

kl. 08.00 Frokost
kl. 09.00 Seiling
kl. 12.00 Varm lunsj
kl. 13.00 Regatta
kl. 15.30 Premieutdeling og avslutning.

Deltakeravgift og påmelding:

Deltakeravgiften er kr. 1050,-, den dekker treneravgift, overnatting og alle måltider.

Påmeldingsfrist er fredag 3. november 2017.

Ved eventuelle spørsmål kan følgende kontaktes;

Bård Birkeland, mobil 92020800

Mona Sandmo Nilsen, mobil 92834224

Vi ønsker velkommen til NOKs rekruttsamling Vest i deilig høstvær!

